

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Пункт 2.1. Адаптированной  
общеобразовательной программы  
начального общего образования для  
обучающихся с задержкой психического  
развития (вариант 7.1) утверждённой  
приказом от 31.08.2024 № 418

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов

Составлена в соответствии с федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023

г. Когалым  
2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Учащиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех учащихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у учащихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР.**

К общим потребностям относятся:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий, обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
  - развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
  - специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных
- Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1).

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят свое отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и одноклассниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

- **Цель коррекционной работы** - создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.
- **Задачи коррекционной работы:**
  - - формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
  - - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
  - - формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
  - - формирование основ учебной деятельности;
  - - создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого учащегося как субъекта отношений в сфере образования;
  - - обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм получения образования учащимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
  - - формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и особых образовательных потребностей разных групп учащихся.
- **Основными направлениями коррекционной работы:** удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи.
- Основная задача педагога – оказание психолого-педагогической поддержки учащегося с ЗПР. Психолого-педагогическая поддержка предполагает: помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися, родителями; работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе; поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; помощь в освоении нового учебного материала на уроке и, при необходимости индивидуальной коррекционной помощи в освоении предмета, курса; обеспечение учащемуся успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

## Общие цели, задачи учебного предмета

**Целью** реализации рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** данной программы по физической культуре является **формирование у учащихся начальных классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.**

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих задач**:

- сформировать знания о физкультурной деятельности.
- сформировать базовые двигательные навыки и умения, их использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

- сформировать практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
- сформировать универсальные способы действия.

Урок физической культуры имеет целевую направленность, чёткие задачи, которые определяют содержание урока, методы и средства обучения и воспитания, способы организации учащихся.

В процессе урока должен решаться комплекс взаимосвязанных задач:

- 1. Оздоровительные** – формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения, расширения функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- 2. Образовательные** – формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью, теоретических знаний о национальных видах спорта, народных играх.
- 3. Воспитательные** – главной задачей является воспитание у подрастающего поколения глубокой приверженности к материальным и духовным ценностям народов Севера; воспитание физических, нравственных качеств; воспитание силы, воли, устойчивости, выдержки, самостоятельности; проявление инициативы, находчивости.

#### **Региональный компонент:**

Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Основными целями регионального компонента являются:

физическое воспитание учащихся, основанное на традициях народов Севера. Достижение этой цели решают следующие педагогические задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического развития.
- Формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Воспитание нравственных и эстетических качеств личности.
- Формирование личности представителя северного этноса, способного к полноценной профессионально-трудовой деятельности.

Особенностью программы в начальной школе являются:

- усвоение нравственного поведения и традиций народа;
- подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом групп обучаемых;
- содержание теоретического материала кратко сообщается на уроках перед изучением раздела.

Теоретический материал излагается в форме беседы на занятиях, которые знакомят учащихся с национальными обычаями и традициями народов Севера, с его героико-богатырским эпосом, с историей народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений. Всё это реализуется через уроки физической культуры.

#### **Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации,

а

именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах: *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа ориентирована на создание у учащихся начального уровня основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс разработан в соответствии с учебным планом школы.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета курса: личностные, метапредметные и предметные**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов. России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения, учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить

возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно

высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;  
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и подготовленности;

*регулятивные УУД:*

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

*коммуникативные УУД:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; *коммуникативные УУД:*

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и

отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;  
использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися,  
применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовки;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## Содержание учебного предмета, курса

### 1 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре** из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.

движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**Лёгкая атлетика.** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры.** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двушажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп *Закаливающие процедуры:* купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	---------------------------------------	------------------	------------------------------------------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			
2	Способы самостоятельной деятельности	2			
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	3			
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура: - Гимнастика с основами акробатики; - Лыжная подготовка; - Легкая атлетика;	74	8		
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
Общее количество часов по программе		99	8		

## 2 КЛАСС (102 ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			
2	Способы самостоятельной деятельности	2			
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	2			
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура: - Гимнастика с основами акробатики; - Лыжная подготовка; - Легкая атлетика;	44	10	13	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
6	Подвижные игры	34			
Общее количество часов по программе		102	10	13	

## 3 КЛАСС (102 ч)

№	Наименование	Количество Часов	Электронные
---	--------------	------------------	-------------

	разделов и тем программы				(цифровые)образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			
2	Способы самостоятельной деятельности	2			
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	2			
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура: - Гимнастика с основами акробатики; - Лыжная подготовка; - Легкая атлетика;	44	11	16	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
6	Подвижные игры	34			
Общее количество часов по программе		102	11	16	

4 класс

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	9	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладное-ориентированная визуальная культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		11			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	10	
-------------------------------------	----	---	----	--

### КТП 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	
1.	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.	Как возникли физические упражнения.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3.	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
5.	Подвижные игры.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6.	Режим дня.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
7.	Утренняя зарядка.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Первичный инструктаж по подвижным и спортивным играм. Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9	Ходьба и бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	

10	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
11	Бег с ускорением. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
12	Бег с изменяющимся направлением движения. Челночный бег.	1	0	
13	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
14	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9 м.	1	1	
15	Бег на длинные дистанции. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
16	Прыжки и прыжковые упражнения.	1	0	
17	Прыжки в длину с места с места.	1	0	
18	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	0	
19	Прыжки через скакалку.	1	0	
20	Прыжки через скакалку.	1	0	
21	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
22	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	1	
23	Метание малого мяча на дальность.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
24	Метание малого мяча в цель. Контрольное упражнение: метание мяча в цель.	1	1	
25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
26	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	

27	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
28	Бросок набивного мяча на дальность.	1	0	
29	Бросок набивного мяча.	1	0	
30	Бросок набивного мяча из-за головы. Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность.	1	1	
31	Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Подвижные игры.	1	0	
32	Как передвигается человек. Подвижные игры.	1	0	
33	Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Подвижные игры.	1	0	
34	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой.	1	0	
35	Акробатические упражнения.	1	0	
36	Акробатические упражнения. Личная гигиена.	1	0	
37	Акробатические комбинации.	1	0	
38	Акробатические комбинации	1	0	
39	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	
40	Опорный прыжок.	1	0	
41	Опорный прыжок.	1	0	
42	Лазание по канату.	1	0	

43	Лазание по канату.	1	0	
44	Лазание по канату.	1	0	
45	Преодоление полосы препятствий.	1	0	
46	Полоса препятствий.	1	0	
47	Полоса препятствий	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
48	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
49	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
50	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
51	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
52	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
53	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
54	История Олимпийских игр	1	0	
55	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	1	0	
56	Как появились подвижные игры	1	0	
57	Подвижные игры разных народов	1	0	
58	Повторный инструктаж по ОТ при проведении спортивных и подвижных игр. Элементы футбола.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

59	Элементы футбола	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
60	Элементы футбола	1	0	
61	Баскетбол.	1	0	
62	Элементы баскетбола.	1	0	
63	Элементы баскетбола.	1	0	
64	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	0	
65	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
66	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
67	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
68	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
69	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
70	Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	
71	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
72	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
73	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
74	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	

75	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
76	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
77	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
78	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
79	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
80	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки в длину.	1	0	
81	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств.	1	0	
82	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	1	
83	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: подтягивание из виса на высокой перекладине (модерн) сжимание ступней (деревянный)	1	1	
84	Закаливание. Виды закаливаний.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
85	Ходьба и бег. Развитие физических качеств.	1	0	
86	Развитие физических качеств. Бег с изменением направления. Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на полу вверх до вертикали за 30 секунд	1	1	
87	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9 метров	1	1	
88	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	0	
89	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	0	
90	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	0	

91	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	0	
92	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	0	
93	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
94	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
95	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
96	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
97	Подвижные и спортивные игры.	1	0	
98	Подвижные игры	1	0	
99	Подвижные игры	1	0	
Всего:		99	8	

2класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные	Практическ ие	
1.	Вводный инструктаж по ОТ на уроке физической культуры, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки и прыжковые упражнения.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.	Первичный инструктаж по ОТ во время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижные игры. Эстафеты. Метание малого мяча	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

3.	Подвижные игры	1	0		
4.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Прыжки в длину с места.	1	0		
5.	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	
6.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Эстафеты.	1	0		
7.	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Контрольное упражнение: бег 500 метров.	1	1		
8	Бег с ускорением. Подвижные игры. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	0		
9	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Эстафеты.	1	0		
10	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 10 метров.	1	0	1	
12	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0		
13	Прыжки через скакалку. Поднимание туловища, лежа на полу за 30 секунд. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: бег 1000 метров.	1	0		
15	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
16	Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0		
17	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
18	Подвижные игры. «Меткий стрелок».	1	0		
19	Метание в цель. Развитие физических качеств.	1	0		
20	Контрольное упражнение: метание мяча в цель.	1	1		

21	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
22	Подвижные игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0		
23	Подвижные игры. Контрольное двигательное действие: прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0		
24	Подвижные игры.	1	0		
25	Бросок набивного мяча на дальность.	1	0		
26	Бросок набивного мяча на дальность. Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность из-за головы.	1	0	1	
27	Подвижные игры.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Оценка основных двигательных качеств. Входная проверочная работа.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Подвижные игры.	1	0		
31	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	1	0		
32	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях	1	0		
33	Подвижные игры	1	0		
34	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	0		
35	Акробатические комбинации. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик.	1	0		
36	Подвижные игры	1	0		
37	Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: кувырок назад.	1	0	1	

38	Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: стойка на лопатках.	1	0	1	
39	Подвижные игры	1	0		
40	Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: кувырок вперед	1	0		
41	Опорный прыжок.	1	0		
42	Подвижные игры	1	0		
43	Опорный прыжок.	1	0		
44	Лазание по канату.	1	0		
45	Подвижные игры	1	0		
46	Контрольное двигательное действие: лазание по канату.	1	0		
47	Полоса препятствий.	1	0		
48	Подвижные игры разных народов	1	0		
49	Контрольное упражнение: полоса препятствий.	1	0	1	
50	Подвижные игры разных народов. Контрольное упражнение: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	1		
51	Подвижные игры	1	0		
52	Контрольное упражнение: поднятие туловища, лежа на полу за 30 секунд.	1	1		
53	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		

54	Подвижные игры на материале гимнастики	1	0		
55	Контрольное упражнение: наклон вперед, сидя на полу. Закаливание	1	0	1	
56	Профилактика нарушений зрения	1	0		
57	Подвижные игры	1	0		
58	Повторный инструктаж по ОТ при проведении спортивных и подвижных игр. Элементы футбола.	1	0		
59	Школа футбольного мяча.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Подвижные игры на совершенствование навыков владения мячом.	1	0		
61	Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. Школа волейбольного мяча.	1	0		
62	Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. Школа волейбольного мяча.	1	0		
63	Подвижные игры на совершенствование навыков владения мячом.	1	0		
64	Игра Перестрелка. Игры на развитие ловкости, координации	1	0		
65	Подвижные игры на развитие выносливости. Контрольный тест: правила спортивных игр.	1	1		
66	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
67	Подвижные игры. Эстафеты	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
68	Подвижные игры. Эстафеты	1	0		
69	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0		

70	Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
71	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
72	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
73	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
74	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
75	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
76	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
77	Подъем на гору. Спуск с горы.	1	0		
78	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
79	Формирование навыков самостоятельной работы. Развитие выносливости.	1	0		
80	Контрольное двигательное действие: бег на лыжах 1000 м.	1	1		
81	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
82	Школа баскетбольного мяча	1	0		
83	Школа баскетбольного мяча. Контрольное упражнение: ведение мяча.	1	0	1	
84	Подвижные игры	1	0		
85	Подвижные игры с элементами баскетбола. Контрольное двигательное действие: передача мяча в движении.	1	0	1	

86	Оценка правильности осанки. Контрольное двигательное действие: передача мяча на месте.	1	0	1	
87	Подвижные игры.	1	0		
88	Ходьба и бег. Повторный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетике.	1	0		
89	Развитие физических качеств. Бег 30 метров. Внутренний экзамен	1	1		
90	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
91	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 10 метров.	1	0		
92	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
93	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
94	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	1		
96	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: бег 500 метров.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
99	Подвижные игры.	1	0		
100	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0		
101	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0		

102	Подвижные игры.	1	0		
Всего:		102	10	13	

### 3класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные	Практ ическ ие	
1.	Вводный инструктаж по ОТ по предмету «Физическая культура», первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.	Ходьба, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину с места.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	0		
4.	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10 м.	1	0	1	
5.	Бег 30 метров, поднятие туловища.	1	0		
6.	Контрольное упражнение: бег 500 м. Игра «Попади в цель».	1	1		
7.	Входная проверочная работа.	1	1		
8	Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1 км.	1	0		
9	Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1 км.	1	0		
10	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Игра «Бег за лидером».	1	0	1	
11	Равномерный бег 1 км. Метание мяча в цель.	1	0		
12	Равномерный бег 1 км. Метание мяча в цель.	1	0		

13	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0		
15	. Игра «Попади в цель».	1	0		
16	Бросок набивного мяча 1 кг. Эстафеты с применением легкоатлетических упражнений.	1	0		
17	Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность.	1	0	1	
18	Особенности физической культуры разных народов. Подвижная игра по выбору.	1	0		
19	Самостоятельные наблюдения. Круговые эстафеты.	1	0		
20	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
21	История возникновения футбола. Ведение «змейкой», удар внутренней стороной стопы.	1	0		
22	Правила игры. Ведение «змейкой», сочетание элементов.	1	0		
23	Контрольное двигательное действие: ведение «змейкой».	1	0	1	
24	Сочетание элементов: ведение, остановка, удар.	1	0		
25	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов – ведение, остановка, удар.	1	0	1	
26	Эстафеты с заданиями по Олимпийской играм.	1	0		
27	Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

29	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Строевые упражнения. Сочетание элементов – стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост.	1	0		
31	Контрольное двигательное действие: кувырок назад.	1	0	1	
32	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация.	1	0		
33	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку.	1	0		
34	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	1	0	1	
35	Прыжки через скакалку. Лазанье по канату.	1	0		
36	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку. Игра «Третий – лишний».	1	1		
37	Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0		
38	Контрольное двигательное действие: лазанье по канату. Игра «Удочка».	1	0		
39	Подвижные игры разных народов.	1	0		
40	Подвижные игры разных народов.	1	0		
41	Подвижные игры разных народов.	1	0		
42	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития силы: подтягивание, отжимание.	1	0		
43	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения для развития силы: подтягивание, отжимание.	1	0		
44	Контрольное упражнение: подтягивание (м), отжимание (д). Игра «Удочка».	1	1		
45	Эстафеты с использованием гимнастических элементов.	1	0		

46	Эстафеты с использованием гимнастических элементов.	1	0		
47	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		
48	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		
49	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		
50	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Ловля и передача мяча в парах.	1	0		
51	Ловля и передача мяча в парах. Сочетание элементов ловли, ведения и передачи мяча.	1	0		
52	Контрольное двигательное действие: ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	
53	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов ловли, ведения и передачи мяча.	1	0	1	
54	Упражнения для развития мышц рук. Бросок двумя руками от груди с места.	1	0		
55	Упражнения для развития мышц ног. Сочетание элементов ведения-бросок с места.	1	0		
56	Контрольное двигательное действие бросок двумя руками от груди с места.	1	0	1	
57	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой и по дуге. Бросок двумя руками от груди с места.	1	0		
58	Контрольное двигательное действие сочетание элементов ведения и броска в кольцо.	1	0	1	
59	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	0		
61	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора одежды и лыжного инвентаря.	1	0		

62	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1	0		
63	Попеременный двухшажный ход. Круговые эстафеты.	1	0		
64	Контрольное двигательное действие попеременный двухшажный ход.	1	0		
65	Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», торможение «плугом».	1	0		
66	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
67	Одновременный двухшажный ход. Попеременное прохождение отрезков.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
68	Эстафеты и игры с применением одновременного двухшажного хода.	1	0		
69	Контрольное двигательное действие: одновременный двухшажный ход.	1	0	1	
70	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1	0		
71	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1 км.	1	1		
72	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	0		
73	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	0		
74	Подвижные игры разных народов.	1	0		
75	История игры в волейбол. Прием и передача мяча.	1	0		
76	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1	0		
77	Контрольное двигательное действие: прием и передача мяча.	1	0	1	

78	Упражнения для укрепления пальцев рук. Нижняя прямая подача.	1	0		
79	Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача.	1	0	1	
80	Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	0	1	
81	Внутренний экзамен	1	1		
82	Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	0		
83	Комплекс утренней гимнастики. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	0		
84	Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты с заданиями по теме закаливания.	1	0		
85	Контрольное упражнение: комплекс утренней гимнастики.	1	1		
86	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжковые упражнения.	1	0		
87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки».	1	0		
88	Контрольное двигательное действие: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	
89	Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Охотники и утки».	1	0		
90	Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Охотники и утки».	1	0		
91	Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность. Игра «Сосчитал – сделай».	1	1		
92	Ходьба, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину с места.	1	0		
93	Прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	0		

94	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10 м.	1	1		
95	Ходьба и бег. Метание малого мяча.	1	0		
96	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность	1	1		
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: бег 500 м.	1	1		
100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
Всего:		102	11	16	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Из истории развития	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	национальных видов спорта					
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Контрольные игры. Бег 30 метров.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Беговые движения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Бег 1000метров.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Метание воздушного шара на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Метание воздушного шара на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

12	Контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Тестирование челночный бег 3по10	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Кувырок вперед	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Зарядка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Кувырок назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Круговая тренировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Гимнастика, ее история и значение в	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	жизни человека.					
25	Гимнастические упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Висы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Лазание по гимнастической стенке и висам.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Круговая тренировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Лазание по канату в приеме два.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Контрольное качество. Лазание по канату в приёме два	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	карандаши					
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Передвижение на лыжах	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	одновременным одношажным ходом с небольшим склоном					
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	мяча»					
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Упражнения с мячами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Игра в Пионербол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Игра в Пионербол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Упражнения из игры в баскетбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Упражнения из игры в баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Упражнения из игры в футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Упражнения из игры в футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Правила соблюдения нормативов 3 степени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Освоение правил и техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	10		

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса  
Информационно-методические ресурсы.**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха и М.Я. Виленского

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические скамейки, Гимнастические маты, Лыжи, Мячи, скакалки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Интерактивная доска, Мультимедийный проектор

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>